

日曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						I値キ-(上) たんぱく質(下)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
3 月	ごはん おかかふりかけ けんちん汁 大根としめじのピリ辛煮		豆腐 鶏肉 油揚げ	かつお節	にんじん ねぎ にんじん こまつな	 だいこん ごぼう だいこん しめじ		米 強化米 里芋 砂糖	米油 米油	697 26.3
4 火	アップルパン いわしのトマト煮 ふわふわスープ ミルクケーキ		いわしのトマト煮 ベーコン 卵	チーズ	にんじん パセリ	りんご たまねぎ 		パン じゃがいも パン粉 ミルク		715 28.1
5 水	ごはん 鯖の照焼 みそ汁 れんこんサラダ		鯖 豆腐 油揚げ みそ ハム	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ れんこん きゅうり		米 強化米 じゃがいも	マヨネーズ こま	770 32.4
6 木	 お弁当の日 									
7 金	ごはん 高菜と豚肉のそぼろ 豆腐汁 白身魚の香草フライ		卵 豚肉 豆腐 白身魚の香草フライ	しらす干し わかめ	高菜 にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ		米 強化米 砂糖	ごま油 ごま油	670 27.5
10 月	ごはん 冬野菜カレー ひじきとツナのサラダ		鶏肉 まぐろ水煮		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん かぶ りんご きゅうり キャベツ		米 強化米 じゃがいも	米油 マヨネーズ こま	730 21.5
11 火	黒糖パン 親子うどん 和風サラダ		鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり		パン 黒糖 うどん 砂糖	米油	634 28.8
12 水	麦ごはん 粗食給食 梅干し 焼きししゃも すいとん汁		ししゃも 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	梅干し だいこん はくさい		米 強化米 麦 すいとん さつまいも 		683 22.7
13 木	パン いちごジャム ポークビーンズ ほうれんそうのソテー		豚肉 オール豆 ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油 米油 マーガリン	678 27.7
14 金	ツナライス フライドチキン キャロットスープ		まぐろ水煮 ベーコン 鶏肉 ウィンナー		にんじん いんげん にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ しめじ		米 強化米 じゃがいも	米油	708 26.2
17 月	菜めし おでん ほうれん草のおかか和え みかん		鶏肉 ちくわ うすら餅 がんもどき かつお節		にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ  みかん		米 強化米 里芋 こんにゃく 砂糖 		753 30.0
18 火	 給食はありません									
19 水	 給食はありません									
20 木	 給食はありません									
21 金	カレーピラフ クリスマス献立 野菜たっぷりスープ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ		ウィンナー ベーコン いんげんまめ ハム		にんじん かぼちゃ こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ セロリ キャベツ キャベツ 		米 強化米 マカロニ じゃがいも 砂糖 ケーキ	米油 マーガリン 米油	841 25.2

